



## 「かるやか運動教室」参加者募集

高齢になっても元気で自分のことができるよう、筋力や体力、バランス感覚、体の運動性など体を動かす総合的な能力を鍛えて、日常生活動作を楽に行えるようクロスフィットトレーニングを行ってみませんか。

クロスフィットトレーニングとは日常生活の動作をベースにした動きをもとに、「心肺機能」「スタミナ」「筋力」「柔軟性」「パワー」「スピード」「連動性」「俊敏性」「バランス」「正確性」の10要素を総合的に鍛えていくトレーニングです。

日時	6月3日・10日・24日、7月1日・8日・22日・29日、8月5日・26日、9月2日 毎水曜日 9:30～11:30
場所	御前山地域センター別館(野口3195)
対象	65～74歳の方
定員	30名
参加費	無料
講師	志村大宮病院 理学療法士・健康運動実践指導者
申込方法	長寿福祉課へ直接または電話
申込期間	4月20日(月)～5月8日(金)

※定員を超えた場合には抽選とし、申込者全員に後日通知します。

**申込・問** 長寿福祉課 高齢者支援 G  
☎ 52-1111 内線 174



## 令和8年度「子育てサロン」を開催します

お子さんとの関わり方について一緒に考えてみませんか。

日時	第1回 5月22日(金) 第2回 7月16日(木) 第3回 9月19日(土) 第4回 11月10日(火) 第5回 1月14日(木) 第6回 3月12日(金) 各回 10:00～11:30
場所	図書情報館2階研修室 視聴覚室
参加費	無料

詳細は、市ホームページ  
をご確認ください。



▲市ホームページ

**問** 生涯学習課 生涯学習 G ☎ 55-8078  
子育て支援ネットワーク「ねすと」  
代表 平島 則子 ☎ 080-5747-7487  
✉ irotoridori.hitachiomiya@au.com



## 「緑のカーテンづくり講習会」参加者募集

市と常陸大宮市環境市民会議では、家庭でできる地球温暖化対策の普及に取り組んでいます。

その一環として、「緑のカーテンづくり講習会」を開催します。ぜひ、ご参加ください。

日時	5月15日(金) 14:00～15:30
場所	おおみやコミュニティセンター 1階 研修室2(北町400-2)
内容	誘引、摘芯、追肥の仕方等中心の講習
講師	グリーンアドバイザー 小瀬 梅子氏
定員	15名程度
参加費	無料
持ちもの	花ばさみ
申込方法	電話またはFAX 必要事項：氏名、電話番号、住所
申込期間	4月20日(月)～5月8日(金) ※土・日・祝日は除く

※参加者には、ゴーヤ・ミニカボチャの苗を差し上げます。

**申込・問** 常陸大宮市環境市民会議事務局  
(生活環境課内) ☎ 52-1111 内線 112  
FAX 53-5415



## 子育てCafeに参加しませんか? ～話せばきっと笑顔になれる～

子育てのあんなことこんなことについて、ゆったり話し合えるカフェです。

日時	4月15日、5月20日、6月17日、7月15日、 9月16日、10月21日、11月18日、 1月20日、2月17日、3月17日 (毎月第3水曜日) 10:00～12:00 ※8月、12月はお休みです。
場所	コミュニティカフェ バンホフ他
参加費	無料
申込方法	電話またはメール

詳細は、市ホームページ  
をご確認ください。



▲市ホームページ

**問** 生涯学習課 生涯学習 G ☎ 55-8078  
子育て支援ネットワーク「ねすと」  
代表 平島 則子 ☎ 080-5747-7487  
✉ irotoridori.hitachiomiya@au.com